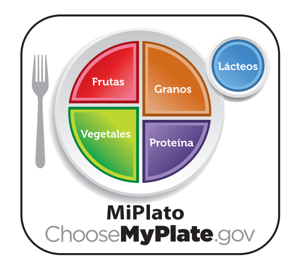
10 consejos
Serie de educación en nutrición

alimentación saludable para un estilo de vida activa



10 consejos para combinar buena alimentación y actividad física

Para jovenes y adultos comprometidos a practicar deportes y mantener actividad física, la alimentación saludable es esencial para optimizar su rendimiento. La buena alimentación y la actividad física lo conducirán a un estilo de vida saludable.

1 maximize alimentos nutritivos
Dé a su cuerpo los nutrientes que éste necesita escogiendo alimentos nutritivos; incluya cereales integrales, productos con proteína y bajos en grasas, frutas, vegetales y leche sin o baja en grasa. Coma menos alimentos ricos en grasas sólidas, azúcares adicionados y sodio (sal).

2 revitalize con cereales
La fuente rápida de energía de su cuerpo proviene de alimentos como el pan, pasta, avena, otros cereales y tortillas. Asegúrese que por lo menos la mitad de los productos de grano que selecione sean integrales como pan, pasta o arroz integral.

3 enriquezca con proteína
La proteína es esencial para desarrollar y mantener los músculos. Seleccione carne de res o cerdo baja en grasa, pollo o pavo sin pellejo. Obtenga proteína del pescado dos veces a la semana. Fuentes ricas en proteína también provienen de las plantas.

4 consuma proteínas de origen vegetal
¡La variedad es grandiosa! Seleccione legumbres (frejoles tipo riñon, pinto o negras; alverjitas; garbanzo y crema de garbanzo), productos de soya (tofu, tempeh, hamburguesas vegetales), nueces sin sal y semillas.

5 diversifique las frutas y verduras
Obtenga los nutrietes que su cuerpo necesita consumiendo variedad de colores en varias formas. Puré de bayas azules, rojas o negras; pimientos rojos o amarillos, verduras como la espinaca o acelga. Seleccione frutas frescas, deshidratadas, congeladas, enlatadas bajas en sodio o jugos 100% de frutas.

6 no olvide los productos lácteos
Alimentos como la leche sin o baja en grasa, queso, yogur y bebidas fortificadas de soya (leche de soya) ayudan a mantener los huesos sanos, tan necesarios para las actividades diarias.

7 balancee las comidas
Use MyPlate para recordar e incluir todos los grupos de alimentos en sus comidas diarias. Lea más en ChooseMyPlate.gov.

8 beba agua
Manténgase hidratado bebiendo agua en vez de bebidas azucaradas. Guarde y reuse botellas de agua para tener siempre agua a la mano.

9 conozca cuánto debe comer
Obtenga información nutricional basada en su edad, sexo, altura, peso, actividad física actual y otros factores personales. Use SuperTracker para determinar sus necesidades calóricas, planee una dieta apropiada para usted y siga su progreso hasta llegar a su meta. Lea más en www.SuperTracker.usda.gov.

10 logre su meta
Obtenga reconocimiento presidencial por alcanzar sus metas de alimentación saludable y actividad física. Vaya a www.presidentschallenge.org para inscribirse al premio "Vida Activa Presidencial" (PALA por sus siglas en inglés).





Visite www.ChooseMyPlate.gov y www.Fitness.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 25
Marzo 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.